

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ детский сад №134

Н.А.Николаева

МЕНЮ НА 20.02.2026г. (ЯСЛИ//1-3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)	150	3,4	3,8	23,3	140,3
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0
	Итого:	345	9,3	10,6	56,24	357,6
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	30	0,4	1,9	2,5	28,2
	Суп вермишелевый на к/б	150	3,2	2,9	9,9	77,9
	Котлеты мясные	50	6,4	2,1	4,4	61,6
	Картофельное пюре	120	2,5	3,8	14,6	98,0
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0
	Итого:	530	14,99	11,03	64,8	415,5
Полдник	Йогурт	150	4,2	4,8	6,0	84,2
	Булочка с изюмом	60	3,8	2,6	37,8	190
	Итого:	210	8,0	7,4	43,8	274,2
Ужин	Овощное меню	150	11,9	11,1	72,9	437,6
	Чай с молоком	150	2,2	1,95	11,9	74,2
	Итого:	300	14,1	13,05	84,8	511,8
Итого за X день:		1515	46,89	42,08	259,74	1601,5

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ детский сад №134

Н.А.Николаева

МЕНЮ НА 20.02.2026г. (САД// 3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2
	Итого:	427	11,1	13,71	66,55	435,2
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,6	3	4,2	47,0
	Суп вермишелевый к/б	200	4,2	3,8	13,3	103,8
	Котлеты мясные	70	8,9	2,9	6,2	86,3
	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,25
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0
	Итого:	680	19,39	14,83	81,7	541,95
Полдник	Йогурт	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Булочка с изюмом	60	3,8	2,6	37,8	190
	Итого:	240	8,8	8,3	45	291
Ужин	Овощное рагу	200	15,3	14,19	93,1	559,1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
	Итого:	380	17,97	16,53	107,41	648,1
Итого за X день:		1857	57,76	53,57	310,76	1958,65